

ANDREI VIZITIU

CALEA CĂTRE SCENĂ
Inițiere în Arta Actorului

MANUALUL ANULUI I



EDITURA UNIVERSITARĂ
București

CUPRINS

Introducere	9
Cunoașterea și dezinhibarea	12
Jocuri de dezinhibare.....	15
Antrenament corporal specific	18
Jocuri de pași.....	27
Exerciții senzoriale.....	29
Excerciții ritmice.....	32
Jocuri de atenție și memorie.....	35
Jocuri de încredere	39
Obiecte imaginare, acțiuni și spații	41
Concept	45
Jocuri cu scopuri multiple	48
Spații/ Eu în situație/ Monolog	57
Text în doi.....	70
Texte personale	84
Concluzie.....	94
Bibliografie	95
Anexa foto	97

CUNOAȘTEREA ȘI DEZINHIBAREA

Interviu de grup – prezentare

IMPORTANT: *Precizez că nu trebuie să se abuzeze de acest exercițiu pentru a analiza și a judeca viața privată a studentului. Sunt însă necesare elemente din viața celui care se prezintă pentru a sparge bariera emoțională a grupului și pentru a capta empatia celor din jur. (ex: suntem doi frați, mama nu ne-a crescut pentru că a lucrat în străinătate) Aceste elemente sunt necesare și pentru a cunoaște sensibilitățile și caractere indivizilor cu care lucrezi. Prin acest exercițiu, grupul se va coagula. Vor căpăta prima experiență comună ce-i va lega emoțional pentru restul etapelor de lucru. **Empatia** este extrem de necesară dezvoltării grupului de Arta Actorului.*

Primul și cel mai important pas este cunoașterea grupului de lucru și a coagulării sale. Pentru viitoarele etape, dezvoltarea jocurilor specifice, este nevoie ca viitorul grup de *studenți - actori* să se cunoască. Acest pas se face prin jocul numit interviu de grup care se desfășoară din prima oră de curs. Este extrem de important ca la acest moment să participe toți studenții înscriși în anul I. Exercițiu este început de profesor. Întotdeauna deschid acest curs cu prezentarea mea. Cine sunt, câteva elemente din viața mea, și scopurile cursurilor viitoare, cerințe. Discurs lejer pentru

spargerea barierelor emoționale. Studenții vor sta pe jos, în cerc, cât mai confortabil, pe perne, fără impunerea momentană a unei anumite ținute corporale. Acest mod de a fi așezați va face să se relaxeze, să se privească, să se simtă, să-și trăiască emoțiile împreună. Rând pe rând studenții vor participa la acest exercițiu. Ordinea de lucru este aleatorie. La acest exercițiu nu avem limită de timp, iar studenții vor vorbi cât timp vor simți. Profesorul va interveni în cadrul acestui exercițiu doar în momentele de pauză și derută a studentului, dacă simte că exercițiul nu funcționează din cauza emoțiilor sau a blocajelor interioare a tânărului. Întrebările profesorului trebuie să fie scurte, concise pentru a direcționa discursul viitorului actor, în prezent student. În momentul prezentării, a interviului studentul trebuie să se simtă important, apreciat pentru a putea sparge bariera scutului personal. Atenția grupului este extrem de importantă pentru cel care își deschide sufletul. În această etapă, ca și în celelalte etape de lucru îi rog pe cei care stau pe margine și ascultă să participe activ la exercițiu. Energia celor care stau pe margine reprezintă un punct cheie în dezvoltarea exercițiilor de Arta Actorului. Așa cum spune creatoarea jocurilor de teatru **Viola Spolin** în cartea sa *Improvizație pentru teatru* este importantă conștientizarea libertății personale. Aceasta susține că „nevoia de auto identitate și auto exprimare, fiind fundamentală pentru noi toți, este necesară și pentru expresia teatrală”.⁴

⁴ Viola **Spolin**, creatoarea jocurilor de teatru, *Improvizație pentru teatru*, ediție prescurtată, traducere și editare Mihaela Bețiu, UNATC PRESS 2014, pag 17

Exercițiul se va termina după ce toți studenții vor trece prin acest interviu. Scopul acestui prim exercițiu este, așa cum am mai spus, acela de a uni grupul, de a sparge barierele personale pe care fiecare dintre noi le avem contexte sociale noi, cu atât mai mult tinerii studenți care nu se cunosc și care urmează să formeze un grup unitar pentru a-și dezvolta capacitățile necesare unui actor. Pe durata acestui interviu nu se folosește muzică, liniștea fiind extrem de importantă, precum și ascultarea activă. Spațiul de lucru trebuie să fie spațiul specific unei clase de actorie și anume *cutie neagră* (sala simplă - culori neutre, pereți negrii sau gri), lumina centrată pe zona de lucru, perne așezate pe jos, pe care vor sta studenții, aceștia fiind îmbrăcați în acest moment de lucru cu hainele lor, nefiind încă necesar *costumul negru* de lucru. Pe viitor costumul neutru este necesar (vezi fotografia anexată cu studenți echipați în negru, în timpul exercițiilor). Costumul acesta este folosit atât în școlile de teatru cât și în repetițiile susținute de regizori importanți, cu renume pe plan internațional. În funcție de numărul de studenți acest exercițiu se va desfășura pe parcursul a maximum trei zile de curs.

JOCURI DE DEZINHIBARE

Primele jocuri pe care le lucrez după interviu sunt jocurile de dezinhibare, prezente și la Stanislavski, exerciții ce au ca scop eliberarea studentului de tracul de a fi privit. Toate gândurile inițiale ale unui student aflat într-o situație nouă, în care este privit de către public (așa cum vom vedea în exercițiile de mai jos) vor fi ațintite asupra propriei persoane, iar acest trac îl va „sufoca”. **Punctul de concentrare** trebuie ușor ușor schimbat, înlăturat de la propriul eu, la diferite alte obiecte sau situații. Profesorul trebuie să-l coordoneze din umbră pe studentul aflat în disconfort. A face mereu ceva - a avea un scop, te ajută să scapi de propria ta povară a gândurilor. Și de privirile ațintite asupra ta. **Scopul** în scenă îl ajută pe actor să trăiască și să „respire” natural, cu adevăr. Aceste exerciții sunt premergătoare existenței scenice a viitorului actor. Studentul descoperă că relaxarea, dezinhibarea scenică vine odată cu stabilirea **SCOPULUI**. Mai jos am prezentat exercițiile pe care le folosesc cel mai des în acest sens.

Scaunul

Se așază un scaun în mijlocul clasei cu fața îndreptată spre publicul format din studenți. Unul dintre participanții

se va așeza pe scaun. Acesta va fi privit și analizat/studiat în tăcere de către grupul de studenți din public. Dacă cineva începe să râdă sau să chichotească este oprit de către profesor. Exercițiul se va realiza până când studentul așezat pe scaun se va relaxa total. Rând pe rând toți studenții actori vor trece prin această etapă, deloc comodă. În prima parte a exercițiului participantul nu se va simți relaxat, va simți presiunea ochilor ațintiți asupra sa, se va foi, își va freca mâinile nu va ști unde să se ascundă cu privirea, iar în cea de a doua parte corpul se va relaxa treptat, iar gândurile diverse ce nu au legătură cu colegii și profesorul coordonator vor stăpâni interiorul viitorului artist. Astfel acesta nu se va mai simți privit.

Culoarul

Grupul de studenți este așezat, față în față, în două formațiuni egale. Unul dintre participanți va merge ca pe un podium de modă printre aceștia.

Durată: până când poziția corpului studentului ne va indica faptul că acesta s-a relaxat total. Corpul și mușchii sunt cel mai bun indicator al încordării sau relaxării studentului.

Este foarte important ca în această etapă studentul să capete libertate, atât corporală cât și interioară, care să-l armonizeze cu mediul și să uniformizeze grupul într-o energie pozitivă. Astfel se va putea trece la pașii ulteriori necesari actului pedagogic specifici Artei Actorului.

Specificație: prin cele două exerciții vor trece toți studenții. Acestea nu se realizează contra timp. Următoarele

două jocuri sunt destinate cunoașterii. Vor apropia și mai mult studenții dintr-o clasă de actorie.

Povestea numelui

Acesta este un joc ce se realizează contratimp. Fiecare student trebuie, timp de un minut sau maxim două, să-și spună povestea numelui, iar dacă nu o cunoaște să povestească grupului dacă îi place numele său. Profesorul îi poate da și o primă temă studentului pentru a vedea cum reacționează, pentru a observa nivelul de deschidere interioară. De exemplu i se poate cere să inventeze o poveste despre numele său, care să includă informații precum proveniența și simbolistica lui. Această temă se va impune doar celor care nu-și cunosc povestea numelui.

Ce-ar fi dacă ar fi

Acest exercițiu funcționează atât în primele etape ale existenței din noua paradigmă a clasei de curs, a noului grup de studenți cât și în etapele ulterioare atunci când aceștia se cunosc între ei. Așa cum spune și titlul, acesta este un joc prin care cei aflați la curs se caracterizează prin comparații. *Ce-ar fi Luca dacă ar fi marcă de mașină? Ce-ar fi Mihai dacă ar fi o mâncare? Ce-ar fi Maria dacă ar fi băutură? Etc.* O variantă ar fi ca un student să iasă din clasă, toți ceilalți să rămână înăuntru și să aleagă un coleg despre care e vorba. Cel care intră în sală, prin întrebări de genul *ce-ar fi dacă ar fi...* trebuie să ghicească despre cine e vorba.